

УДК 796.015.12:796.412-057.875

А. О. Китчак, Т. М. Лебедихина

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ДИСЦИПЛИНЕ СТЕП-АЭРОБИКА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, активно набирающий популярность во всем мире. Тенденции развития фитнес-аэробики таковы, что требуют постоянного технического роста команд. Это связано с высокой конкурентной борьбой в процессе соревновательной деятельности. Поэтому рост технической подготовки команды во многом зависит от уровня квалификации тренера. Актуальность работы определяется наличием противоречия между необходимостью достижения высокого уровня подготовки спортсменов и недостаточным программно-методическим обеспечением в фитнес-аэробике в дисциплине степ-аэробика. Цель — разработать систему подготовки спортсменов в фитнес-аэробике в дисциплине степ-аэробика в условиях вуза. Результаты: выявили, что разработанная система подготовки эффективно работает в условиях студенческой команды. Данная система подготовки рекомендована для занятий со студенческими сборными по аэробике.

Ключевые слова: аэробика, фитнес, спорт, система, подготовка, студенты, университет, степ-аэробика.

A. Kitchak, T. Lebedikhina

SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES IN FITNESS AEROBICS IN THE DISCIPLINE OF STEP-AEROBIK IN THE CONDITIONS OF THE HIGHER EDUCATION

Fitness aerobics — one of the youngest sports, actively gaining popularity all over the world. Trends in the development of fitness aerobics are such that they require constant technical growth of teams, this is due to the high competitive struggle in the process of competitive activity. Therefore, the growth of the technical training of the team largely depends on the level of the coach's qualification. The urgency of

© Китчак А. О., Лебедихина Т. М., 2018

work is determined by the presence of a contradiction between the need to achieve a high level of training of athletes and insufficiently existing software and methodical support in fitness aerobics in the discipline of step aerobics. The goal is to develop a system for training athletes in fitness aerobics in the discipline of step aerobics in a university setting. Tasks: 1. Analysis of scientific and methodological literature on the research topic; 2. to develop a system for training athletes in fitness aerobics in the discipline of step aerobics in the conditions of the university; 3. To reveal the effectiveness of the developed system of training athletes in fitness aerobics in the discipline of step-aerobics in the conditions of the university. Methods: 10 athletes aged 18–21 who are involved in step aerobics were tested using: test tests, psychological testing, observation and interviews. Results: revealed that the developed training system works effectively in the conditions of the student team. This training system is recommended for classes with student teams on aerobics.

Key words: aerobics, fitness, sports, system, training, students, university, step aerobics.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, активно набирающий популярность во всем мире. Это массовый вид спорта, соединяющий в себе грацию, пластику, музыкальность и командный дух. Несмотря на то, что фитнес-аэробика — достаточно молодой вид спорта (официально признанный в 1995 г.), он набирает популярность во многих регионах России. Это подтверждает факт пропаганды здорового образа жизни среди подрастающего поколения, что, несомненно, способствует формированию человека как личности в целом.

Тенденции развития фитнес-аэробики требуют постоянного технического роста команд, это связано с высокой конкурентной борьбой в процессе соревновательной деятельности, поэтому рост технической подготовки команды во многом зависит от уровня квалификации тренера.

Актуальность нашей работы определяется наличием противоречия между необходимостью достижения высокого уровня подготовки спортсменов и недостаточного программно-методического обеспечения в фитнес-аэробике в дисциплине степ-аэробика. Для разрешения данного противоречия перед исследованием была поставлена цель — разработать систему подготовки спортсменов по дисциплине степ-аэробика в вузе. Для ее решения были поставлены следующие задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
- разработать систему подготовки спортсменов в фитнес-аэробике в дисциплине степ-аэробика в условиях вуза;
- выявить эффективность разработанной системы подготовки спортсменов в фитнес-аэробике по дисциплине степ-аэробика в условиях вуза.

Для проведения исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседы, контрольные испытания, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы, экспертное оценивание.

Вся исследовательская работа проводилась на базе Уральского Федерального университета со спортсменами сборной команды УрФУ по фитнес-аэробике «One_step» в количестве 10 человек, в которую входили девушки 1–4 курсов, обучающихся в разных институтах.

Нами была предложена система подготовки спортсменов в фитнес-аэробике по дисциплине степ-аэробика в вузе (рис. 1). Команда состояла из студентов, основная задача которых — успешное обучение в вузе. Но, поскольку девушки помимо успешной учебы нацелены на достижение успехов в спорте, необходимо правильно сочетать тренировки с учебой. Фитнес-аэробика — командный вид спорта, в котором важным моментом учебно-тренировочного процесса является присутствие всех членов команды, иначе тренировка будет считаться малоэффективной.

Система подготовки включала: отбор в состав сборной команды; эффективную организацию учебно-тренировочного процесса.

В процессе отбора ставилась задача формирования сборной команды. Отбор включал:

- 1) определение уровня физической подготовленности;
- 2) психологическое тестирование;
- 3) собеседование.

Учебно-тренировочный процесс предусматривал особенности организации занятий и следующие виды подготовки: общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; психологическая подготовка. Компоненты общей и специальной физической подготовки представлены в табл. 1.



Рис. 1. Система подготовки спортсменов в фитнес-аэробике

Таблица 1

Общая и специальная физическая подготовка

Физические качества	Физическая подготовка	
	Общая	Специальная
Выносливость	Кроссовая подготовка	Неоднократное выполнение частей соревновательной композиции в заданном темпе
Сила	Упражнения на группы мышц рук, ног, брюшного пресса	Выполнение частей соревновательной композиции с отягощением на руках или ногах
Гибкость	Шпагаты, амплитудные махи в произвольном темпе, иголочка	Выполнение амплитудных махов ног в заданном темпе с быстрым возвратом ноги
Скоростно-силовые	Челночный бег, круговая тренировка	Выполнение частей композиции в заданном темпе (быстром или медленном)

Техническая подготовка (табл. 2) опиралась на следующие критерии оценивания соревновательной композиции:

- техника исполнения (сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие шагов и перемещений, сложность исполнения);
- артистизм (хореография, соответствующая степ-аэробике, музыкальная интерпретация, синхронность, презентация).

Психологическая подготовка проводилась со сборной командой по фитнес-аэробике в предсоревновательном периоде (табл. 3).

Таблица 2

Техническая подготовка

Компоненты технической подготовки	Упражнения
Хореографическая	Элементы классического танца, прыжковая хореография
Специфические элементы степ-аэробики	Работа со степ-платформой (нашагивания, запрыгивания, сход со степ-платформы, прыжки на степ-платформе и со степ-платформы и т.д.)
Прыжковая подготовка	Прыжки на полу в процессе разучивания и разминки (на двух вверх, поджатый, группировка, козак, разножка и т.д.)

Таблица 3

Психологическая подготовка

Мероприятие	Действия
Тестирования	Тест «Оптимист или пессимист»; тест «Цель в команде»
Встречи с командой	Анализ выступления команды на соревнованиях; командный выход на батуты; поздравления именинников
Личные беседы	Беседы, направленные на выявление отношения к тренировкам и к другим членам команды; мотивацию на достижение высокого спортивного результата

Время проведения учебно-тренировочных занятий корректировалось с учетом расписания учебных занятий членов сборной команды.

Исходя из этого, для эффективной организации тренировок проводились следующие мероприятия:

- 1) формирование расписания тренировочных занятий, что позволяло систематизировать и организовать учебно-тренировочный процесс;
- 2) сбор информации по расписанию учебных занятий от членов сборной команды.;
- 3) корректировка расписания, выполненная на основе данных об учебном расписании (помогала построить расписание учебно-тренировочных занятий таким образом, чтобы присутствовало максимальное количество человек, и в первую очередь — основной состав команды).

Изучив и проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, нами было выявлено, что методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по фитнес-аэробике по дисциплине степ-аэробика в условиях вуза практически отсутствует. Разработанная система подготовки спортсменов в фитнес-аэробике в дисциплине степ-аэробика в условиях вуза включает отбор и организацию учебно-тренировочного процесса, в котором акцентировалось внимание на специальной физической подготовке и организации тренировочных занятий. Эффективность разработанной системы подготовки спортсменов подтверждена ростом спортивных результатов команды на соревнованиях различного уровня и положительной динамикой физической и функциональной подготовленности спортсменов сборной команды УрФУ «One Step».

Литература

1. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Фитнес-аэробика : методическое пособие. М. : Федерация аэробики России, 2003. 89 с.
2. Платонов В. И. Общая теория подготовки спортсмена. Киев : Олимпийская литература, 1997. 560 с.
3. Китчак А. О., Лебедихина Т. М. Анализ психологической совместимости спортсменов в команде по фитнес-аэробике. Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2017/2219/32694> (дата обращения: 01.11.2017).
4. Правила вида спорта «Фитнес-аэробика». Утверждены приказом Минспорта России от «02» декабря 2016 г. № 1243. Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/files/2017/docs/PravilaFitAer.pdf> (дата обращения: 01.11.2017).

5. Фитнес-аэробика как вида спорта. Режим доступа: http://studopedia.ru/13_63180_fitnes-aerobiki-kak-vida-sporta.html (дата обращения: 01.11.2017).

List of references

1. Lisitskaya T. S. & Sidneva L. V. (2003). *Fitnes-aehtrobika: metodicheskoe posobie* [Fitness-aerobics: methodical manual]. Moscow: *Federatsiya aerobiki Rossii* [Federation of aerobics of Russia], 89 p. (In Russ.).

2. Platonov V. N. (1997). *Obshchaya teoriya podgotovki sportsmena* [General theory of training athletes]. Kiev, *Olimpijskaya literatura* [Olympic literature], 560 p. (In Russ.).

3. Kitchak A. O., Lebedihina T. M. *Analiz psihologicheskoy sovmestimosti sportsmenov v komande po fitnes-aehtrobike* [The analysis of psychological compatibility of athletes in team on fitness aerobics] [Electronic resource]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2017/2219/32694> (accessed: 01.11.2017) (In Russ.).

4. *Pravila vida sporta «Fitnes-aehtrobika»*. *Utverzhdeny prikazom Minsporta Rossii ot «02» dekabrya 2016 g. № 1243* [Rules of sport “Fitness aerobics”. Are approved by the order of the Ministry of Sport of the Russian Federation of December “02”, 2016 No. 1243] [Electronic resource]. URL: <http://www.fitness-aerobics.ru/files/2017/docs/Pravila FitAer.pdf> (accessed: 01.11.2017) (In Russ.).

5. *Fitnes-aehtrobika kak vid sporta* [Fitness aerobics as sport] [Electronic resource]. URL: http://studopedia.ru/13_63180_fitnes-aerobiki-kak-vida-sporta.html (accessed: 01.11.2017) (In Russ.).